

# Ofbeldisvarnaráætlun Íþróttafélagsins Aspar

Ofbeldi í íþróttum .....	2
Fyrir iðkendur og forráðamenn.....	2
Hefur þú lent í einelti, ofbeldi eða mismunun innan Asparinnar? .....	2
Hefur þú heyrt um ofbeldi eða orðið vitni að einelti eða ofbeldi innan Asparinnar? .....	3
Hvað er ofbeldi?.....	4
Hvað er einelti?.....	4
Hvað er andlegt ofbeldi/tilfinningalegt ofbeldi? .....	4
Hvað er stafrænt ofbeldi?.....	5
Hvað er líkamlegt ofbeldi?.....	5
Hvað er kynbundið áreitni? .....	6
Hvað er kynbundið ofbeldi?.....	6
Hvað er kynferðisleg áreitni?.....	6
Hvað er kynferðislegt ofbeldi?.....	7
Hvað er áhættuhegðun.....	7
Hvað er vanræksla? .....	8
Hvað er mismunun?.....	8
Meðferð mála innan Asparinnar.....	9
Hvernig eru tilkynningar um ofbeldi meðhöndlaðar í Öspinni? .....	9
Hvernig eru mál meðhöndluð hjá stjórn Aspar?.....	9
Hlutverk ofbeldisvarnarfulltrúa. ....	10
Meðhöndlun upplýsinga.....	10
Fyrir þjálfara.....	11
Ofbeldisatvik af hálfu Fatlaðs einstaklings í garð fatlaðs einstaklings eða barns.....	11
Ofbeldisatvik af hálfu ófatlaðs einstaklings í garð fatlaðs einstaklings eða barns. ....	11
Ofbeldisatvik af hálfu fatlaðs einstaklings í garð ófatlaðs einstaklings eða barns.....	12
Ofbeldisatvik af hálfu fatlaðs einstaklings í garð þjálfara. ....	12
Ef grunur er um ofbeldi i garð einstaklings af hálfu foreldra eða forsjáaðila.....	13
Hvert á að tilkynna ofbeldi innan Aspar?.....	14
Hlutverk ofbeldisvarnarfulltrúa. ....	14

## Ofbeldi í íþróttum

Ofbeldi á ekki að þrífast í íþróttum. Þrátt fyrir að vitum við að alls kyns ofbeldi getur komið upp, án þess að það sé tilkynnt, um það sé fjallað eða við því brugðist.

Öspin fordæmir allt ofbeldi innan íþróttafélagsins. Öspin mun bregðast við öllum tilkynningum. Eftirfarandi upplýsingar eru leiðbeinandi um hvernig á að tilkynna og hvert er hægt að snúa sér í aðstæðum þar sem ofbeldi hefur komið upp eða grunur er um ofbeldi. Öllum á að geta liðið vel í íþróttastarfi sínu og gengið að því vísu að þar sé öruggt umhverfi og markvisst unnið að því að tryggja það. Börn, fullorðnir, sjálfbóðaliðar og starfsfólk eiga að geta leitað réttar síns ef brotið er á þeim, án þess að óttast afleiðingar þess.

Ofbeldi varðar við landslög og er mikilvægt að bregðast við slíkum málum þegar þau koma upp innan íþróttastarfs. Ofbeldisbrot á ávallt að tilkynna til viðeigandi yfirvalda en einnig til íþróttafélagsins og samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs. Það auðveldar yfirsýn varðandi umfang slíkra mála, stuðlar að samhæfðum og réttum viðbrögðum aðila og til endurmats á vinnubrögðum og verkferlum með það að markmiði að auka öryggi allra.

Öspin hefur sett eftirfarandi leiðbeiningar um hvernig á að bregðast við einelti, andlegu ofbeldi, líkamlegu ofbeldi, kynferðislegri áreitni, kynferðislegu ofbeldi eða mismununun.

Ofbeldisvarnaráætlun Aspar fer einnig í gang ef þörf er að meta áhættu á hverskyns ofbeldi í tilfelli einstaklinga sem hafa ofbeldissögu hjá Öspinni eða í samfélaginu almennt. Í mati á áhættu er heilsa og vellíðan núverandi iðkenda ávallt í forgangi fyrir ósk um að hefja hjá iðkun hjá Öspinni eða vilja halda áfram iðkun hjá Öspinni. Viðmiðið skal ávallt vera að heilsa og vellíðan fjöldans skal vera í forgangi.

## Fyrir iðkendur og forráðamenn.

### Hefur þú lent í einelti, ofbeldi eða mismununun innan Asparinnar?

- Talaðu um það við einhvern sem þú treystir.
  - Það að segja einhverjum frá ofbeldinu hjálpar þér að binda enda á það. Það er mikilvægt að þú segir einhverjum frá þannig að hann/hún/hán geri ekki það sama við aðra.
- Í tilfelli einstaklinga undir 18 ára á ávallt að tilkynna til Barnaverndar. Sú tilkynningaskylda er lögboðin samkvæmt IV. Kafla barnaverndarlaga nr. 80/2002. Sú tilkynningarskylda tekur til ef einstaklingar verða þess áskynja að barn eða ungmenni:
  - Búi við óviðunandi uppeldisaðstæður.
  - Verði fyrir áreitni eða hvers konar ofbeldi.
  - Stofni heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu.Þessi tilkynningarskylda er einnig á almenningi.
- Ef þú heldur að um lögbrot hafi verið að ræða er þér ráðlagt að hafa samband við lögreglu eða neyðamóttöku ( líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi).
  - Lögregla símanúmer:112. Þú getur beðið um að hafa réttindargæslumann fatlaðra með þér ef um fatlaðan einstakling er að ræða.
  - Neyðamóttaka símanúmer: 543-1000 og biðja um neyðamóttöku kynferðisofbeldis.

<https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-ogthjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis/>

- Þú getur beðið einhvern sem þú treystir að koma með þér. Þjálfarar okkar eru meðvitaðir um þessi úrræði og tilbúnir að aðstoða, eins er ofbeldisvarnarfulltrúi okkar ávallt tilbúin að aðstoða.
- Í tilfelli þar sem einstaklingur er undir 18 ára ber að hafa samband við lögreglun samkvæmt IV. Kafla barnaverndarlaga.
- Ef þú vilt ekki fara til lögreglunnar eða á neyðamóttöku, þá geta eftirfarandi staðir aðstoðað þig.
  - Heilsugæslan.
  - Bjarkarhlíð, miðstöð fyrir þolendur ofbeldis símanúmer: 553-3000.  
<https://www.bjarkarhlid.is/bjarkarhlid/>
  - Stígamót símanúmer: 562-6868 <https://www.stigamot.is/>
  - Hjálpasími Rauðakrossins símanúmer: 1717  
<https://www.raudikrossinn.is/verkefni/innanlandsverkefni/heilbrigdi-og-velferd/hjalsparsiminn-1717-og-netspjallid/>
  - Ef einstaklingurinn er undir 18 þá er hægt að kæra og/eða leita eftir ráðleggingum hjá barnaverndanefndum höfuðborgarsvæðisins.  
Barnavernd Reykjavíkur símanúmer: 411-1111 eða í neyðartilfellum 112.  
netfang: [barnavernd@reykjavik.is](mailto:barnavernd@reykjavik.is). <https://reykjavik.is/thjonusta/barnaverndreykjavikur>  
Barnavernd Kópavogs símanúmer: 441-0000  
<https://www.kopavogur.is/is/ibuar/velferd/born-og-ungmenni/barnavernd>  
Barnavernd Garðabæjar símanúmer: 525-8500  
<https://www.gardabaer.is/ibuar/velferd/barnavernd/>  
Barnavernd Hafnarfjarðar símanúmer: 585-5500  
<https://www.hafnarfjordur.is/ibuar/felagsthjonusta/barnavernd/>  
Fjölskyldunefnd Mosfellsbæjar símanúmer: 525-6700  
<https://www.mosfellsbaer.is/stjornkerfi/starfsemi/fjolskyldusvid/>
- Hafðu samband við ofbeldisvarnarfulltrúa Asparinnar sem tekur við öllum tilkynningum og bregst við þeim.
  - Hildur Arnar símanúmer 693-0643 eða hafa samband í gegnum netfang [hildura@nt.is](mailto:hildura@nt.is) og/eða samskiptafulltrúa Íþróttá og æskulýðsvettvangsins.

## Hefur þú heyrt um ofbeldi eða orðið vitni að einelti eða ofbeldi innan Asparinnar?

- Hafðu samband við / hjálpaðu manneskjunni sem hefur orðið fyrir ofbeldinu.
- Hafðu samband við lögreglu ef þú telur að um lögbrot hafi verið að ræða eða ef einstaklingur er undir 18 ára.
- Hafðu samband við ofbeldisvarnarfulltrúa Asparinnar sem tekur við öllum tilkynningum og bregst við þeim.
  - Hildur Arnar símanúmer 693-0643 eða hafa samband í gegnum netfang [hildura@nt.is](mailto:hildura@nt.is) og/eða samskiptafulltrúa Íþróttá og æskulýðsvettvangsins.

- Ef þú sérð eitthvað - segðu eitthvað. Það bera allir jafna ábyrð á að tilkynna ofbeldi. Það kemur í veg fyrir að frekari skaði verði.

## Hvað er ofbeldi?

### Hvað er einelti?

- Einelti er endurtekið áreiti eða ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast endurtekið á ákveðinn einstakling.
- Einelti á sér stað á milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps.
- Einelti birtist með ýmsum hætti:
  - Þolandi verður fyrir stöðugri stríðni á enni eða annan hátt.
  - Þolandi verður fyrir illu umtali.
  - Þolandi gerður að aðalhlátursefni.
  - Þolanda sýnd vanþóknun.
  - Þolanda sýnd útskúfun.
  - Hæðst að þolanda.
  - Þolandi endurtekið beittur refsingum umfram aðra.
- Einelti getur verið af hálfu:
  - Öðrum iðkanda
  - Þjálfara.
  - Foreldra annarra iðkenda.
  - Aðstoðarmanna.
- Fræðslubæklingur um einelti frá ÍSÍ (Aðgerðaráætlun gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun) <http://www.isi.is/library/Skrar/throunar--og-fraedslusvid/Fraedslubaeklingar/A%C3%B0ger%C3%B0ar%C3%A1%C3%A6tlun%20gegn%20einelti.pdf>

### Hvað er andlegt ofbeldi/tilfinningalegt ofbeldi?

Andlegt/tilfinningalegt ofbeldi felur í sér hótanir, niðurlægingu, óvelkomið og yfirþyrmandi eftirlit svo sem með endalausum skilaboðum, auðmýkingu, ógnun, einangrun eða ofsóknir. Það getur falist í viðhorfi eða hegðun sem segir að einstaklingurinn sé einskis verður, engum þyki væntu um hann eða engin vilji sjá hann.

Andlegt/tilfinningalegt ofbeldi getur til dæmis verið í formi orðaskipta, líkamstjáningu eða hunsunar. Samskipti sem einkennast af niðurlægingu, markvissu niðurbroti einstakling, ómanneskjulegri framkomu, ofsóknum, öskri eða hótunum og langvarandi þögn.

Andlegt/tilfinningalegt ofbeldi getur líka birst á eftirfarandi hátt:

- Að uppnefna einstaklinginn og gera lítið úr honum.
- Að öskra á einstaklinginn.
- Að niðurlægja einstaklinginn viljandi fyrir framan aðra.

- Að eyðileggja eigur einstaklings í bræðiskasti (henda hlutum, kýla í vegg, sparka í hurð o.s.frv.).
- Að notast við samfélagsmiðla eða síma til að stjórna einstaklingi, ógna eða niðurlægja.
- Að nota hegðun einstaklings sem afsökun fyrir ofbeldi eða óheilbrigðri hegðun.
- Að ofsækja einstakling.
- Að hóta að skaða einstakling, gæludýrið eða fólk sem einstaklingnum er annt um.
- Að láta einstaklinginn efast um upplifanir sínar og tilfinningar þannig að hann heldur jafnvel að hann sé að ímynda sér ofbeldið sem hann verður fyrir.
- Að hóta að opinbera einkamál einstaklingsins, svo sem kynhneigð eða heimilisaðstæður.
- Að hóta að dreifa viðkvæmum myndum af einstaklingnum á netinu.
- Að dreifa ljótum sögum um einstaklinginn.
- Ofsóknir (stalking).

### Hvað er stafrænt ofbeldi?

Það er stafrænt ofbeldi þegar ofbeldi er beitt í gegnum síma, tölvu og/eða samfélagsmiðla. Slíkt ofbeldi getur meðal annars falið í sér áreitni, hótanir, dreifingu á persónulegum gögnum, ljósmyndum eða myndböndum án samþykkis.

Dæmi um stafrænt ofbeldi:

- Að taka myndir af einstakling án vitundar hans og dreifa þeim.
- Að senda óviðeigandi mynd í óþökk viðkomandi.
- Að senda áfram mynd sem einstaklingur hefur sent í trúnaði.

### Hvað er líkamlegt ofbeldi?

Líkamlegt ofbeldi er vísvitandi snerting án samþykkis eða vanvirðing við persónuleg mörk þín. Stundum er líkamlegt ofbeldi ekki sársaukafullt og skilur ekki eftir sig marbletti, en getur samt haft mikil áhrif á líðan þína. Líkamlegt ofbeldi er ofbeldi sem leiðir til þess að einstaklingurinn skaðast eða er líkamlegt til þess. Líkamlegt ofbeldi er þegar líkamlegu afli er beitt gegn öðrum einstaklingi, hvort sem líkamlegur skaði hlýst af eða ekki.

Einstaklingur getur borið merki ofbeldis, til dæmis marbletti, skrámur, brunasár eða beinbrot en ekki öll ummerki eru þó sjáanleg.

**Dæmi um líkamlegt ofbeldi**

- Að klóra, bíta, kyrkja, sparka og kýla.
- Að henda einhverju í átt að einstaklingi, svo sem síma, bók, skó eða disk.
- Að toga í hárið á einstaklinginum.

- Að toga í einstakling eða ýta .
- Að grípa í fötin sem einstaklingurinn er í.
- Að notast við hníf, kylfu eða önnur vopn.
- Að slá í rassinn á einstakling án samþykkis hans eða leyfis.
- Að neyða einstakling til að framkvæma kynferðislegar athafnir.
- Að grípa í andlit einstaklings og neyða hann til að horfa framan í manneskjuna.
- Að grípa í einstakling til að hindra að hann fari eða til að þvinga hann til þess að fara eitthvert sem hann vill ekki.
- Að slá, hrista, henda til, brenna eða binda einstaklinginn.

### Hvað er kynbundið áreiti?

Kynbundið áreiti er hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og/eða skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi og/eða móðgandi fyrir viðkomandi.

### Hvað er kynbundið ofbeldi?

Kynbundið ofbeldi er á grundvelli kyns sem leiðir til eða gæti leitt til líkamlegs, kynferðislegs eða sálræns skaða eða þjáningar þess sem fyrir því verður en einnig hótun um slíkt ofbeldi, þvingun eða handahófskennd svipting frelsis, bæði í einkalífi eða á opinberum vettvangi.

### Hvað er kynferðisleg áreitni?

Samkvæmt 22. grein jafnréttislaganna er kynferðisleg áreitni bönnuð.

Lögin skilgreina kynferðislega áreitni sem kynferðislega hegðun sem er ósanngjörn og/eða móðgandi og í óþökk þess sem fyrir henni verður, hefur áhrif á sjálfsvirðingu þess eða þeirra sem fyrir henni verða og er haldið áfram þrátt fyrir að gefið sé skýrt í skyn að hegðunin sé óvelkomin.

Kynferðisleg áreitni getur verið líkamleg, orðbundin eða táknræn. Kynferðisleg áreitni er hvers kyns kynferðisleg hegðun sem hefur þann tilgang eða þau háhrif að misbjóða þeim sem fyrir henni verður, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgangi aðstæðna. Eitt atvik getur talist kynferðisleg áreitni ef það er alvarlegt.

Dæmi um kynferðislega áreitni:

- Setningar eða orð sem lýsa einstaklingnum á kynferðislegan hátt.
- Setningar eða orð sem lýsa kynferðislegum atburðum í viðurvist einstaklingsins.
- Kossar og snertingar sem valda einstaklingnum vanlíðan.
- Kynferðislegar bendingar eða líkamlegir tilburðir sem valda einstaklingnum vanlíðan.
- Dónalegar athugasemdir.
- Nærgöngulegt augnaráð.

## Hvað er kynferðislegt ofbeldi?

Kynferðislegt ofbeldi er skerðing á kynfrelsi einstaklings, t.d. þegar einhverjum er þröngvað til athafna sem hann vill ekki taka þátt í eða þegar pressað er á viðkomandi að taka þátt. Kynferðislegt ofbeldi getur átt sér stað milli fullorðna einstaklinga, milli barna eða milli tveggja aðila þar sem annar hefur vald yfir hinum. Kynferðislegt ofbeldi er alltaf lögbrot. Kynferðislegt ofbeldi er hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilfang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

Kynferðislegt ofbeldi og til dæmis:

- Að þvinga einhvern að horfa á klámefni, kynfæri eða að myndir séu teknar í þeim tilgangi að örva kynferðislega.
- Að þuklað sé á einstaklingi eða kynfærum einstaklings eða einstaklingur látin þukla á öðrum.
- Harkalegar eða ofbeldisfullar kynferðislegar athafnir án samþykkis.
- Nauðgun eða tilraun til nauðgunar.
- Kynlíf með einhverjum sem er mjög drukinn eða undir áhrifum fíkniefna og getur ekki veitt meðvitað, einlægt samþykki – hvort sem manneskjan er vakandi eða meðvitundarlaus.
- Að nota hótanir til að þröngva einhverjum til kynferðislegra athafna.
- Að þrýsta á einstakling að taka þátt í kynferðislegum athöfnum af einhverjum toga.
- Nauðgun.
- Að þvinga einhvern til að horfa á kynferðislegar athafnir.
- Allir kynferðislegir tilburðir við börn.

Hægt er að finna fræðslufni um kynferðisofbeldi á vef Stígamóta á slóðinni

<https://www.stigamot.is/is/fraedslufni> og á síðu Blátt Áfram <https://www.blattafram.is/ef-thu-serdeitthvad-gerdu-eitthvad/>

## Hvað er áhættuhegðun

Áhættuhegðun barns felur í sér að barn eða einstaklingur hegðar sé á einhvern hátt sem skaðar eða er líklegt til að skaða heilsu þess og þroska.

Áhættuhegðun getur falið í sér:

- Neyslu áfengis og vímuefna.
- Að einstaklingur skaði sjálft sig með því að veita sér áverka.
- Að einstaklingur beiti aðra ofbeldi.
- Erfiðleikum barns í skóla þrátt fyrir aðhald foreldra.
- Að einstaklingur stundi afbrot, t.d. skemmdarverk, eða fari ekki eftir lögbundnum útivistartíma barna.

## Hvað er vanræksla?

Vanræksla er skilgreind sem skortur á nauðsynlegri umönnun eða aðbúnaði sem getur leitt til skaða eða er líklegur til að leiða til skaða varðandi þroska einstaklingsins.

Vanrækslu er hægt að flokka í tilfinningalega vanrækslu, líkamlega vanrækslu eða vanrækslu varðandi umsjón og eftirlit eða nám. Að öllu jöfnu telst það ekki vanræksla þegar þörfum einstaklings er ekki sinnt nógu vel í einstaka skipt. Þegar umönnun er endurtekið ábótavant flokkast það sem vanræksla.

Vanræksla er til dæmis:

- Þegar líkamlegum þörfum einstaklings er ekki fullnægt vegna sinnuleysis forsjáaðila. Að ekki sé hugað að nauðsynlegri heilbrigðisþjónustu einstaklingsins. Ef einstaklingurinn fær ekki mat eða fatnað við hæfi, hreinlæti er ítrekað ábótavant eða húsnæði þess ekki fullnægjandi.
- Þegar umsjón og eftirlit einstaklingsins er ábótavant. Þegar einstaklingurinn er skilin eftir einn án þess að hafa til þess aldur eða þroska. Ef einstaklingurinn er skilin eftir hjá óhæfum aðila eða skilið eftir óeðlilega lengi.
- Þegar forsjáaðilar bregðast seint eða ekki við þegar einstaklingur þarf stuðning vegna áfalls, ef hugrænum þroska eða félagsþroska er ekki sinnt. Þegar einstaklingurinn er hunsaður af forsjáaðilum eða fær ekki hvatningu eða leiðbeiningu við hæfi.
- Þegar einstaklingur kemur ítrekað í skóla eða á æfingar án nauðsynlegra áhaldna eða fatnaðar. Þegar einstaklingur missir mikið úr skóla vegna ólögðra ástæðna og ábendingar til foreldra/for sjáaðila bera engan árangur.

## Hvað er mismunun?

Öll mismunun á grundvelli kyns, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti er bönnuð sbr. 65.gr. stjórnarskrár Íslands. Að koma fram við mismunandi fólk á mismunandi hátt er ekki mismunun þegar um er að ræða framkomu sem viðurkennir mismunandi þarfir og getu einstaklinga og tilgangurinn er að auka jafnrétti á milli þeirra.

Dæmi um þetta væri að ráða túlk fyrir heyrnarskerta manneskju svo hún geti tjáð sig og skilið aðra til jafns við aðra sem ekki eru heyrnarskertir. Með því er ekki verið að mismuna fólk sem ekki er heyrnarskert og ekki fær túlk. Þess í stað er verið að tryggja heyrnarskertu manneskjunum getu til þess að njóta tjáningarfrelsis til jafns við aðra sem ekki eru heyrnarskertir.

Bein mismunun á sér stað þegar komið er verr fram við tiltekinn einstakling heldur en annan einstakling í sambærilegum aðstæðum á grundvelli þátta eins og fötlunar, kynferðis, kynþáttar eða trúarbragða.

Bein mismunun er greind með því að skoða hvort einstaklingar í sambærilegum aðstæðum hljóti sambærilega meðferð eða ekki. Þekktustu dæmin um slíka greiningu eru eflaust mál þar sem mismunun á grundvelli kynferðis eru greind; ef kona og karl sækja um sama starf og karlinn hlýtur stöðuna þrátt fyrir að hafa minni reynslu eða minni menntun en konan er gjarnan talað um að konunni hafi verið mismunað á grundvelli kynferðis síns. Karlinn og konan eru í sambærilegum aðstæðum að því leyti að þau sækjast bæði eftir sama starfi. Ef sannað þykir að karlinn hafi hlotið starfið þrátt fyrir að konan sem sótti um sama starf sé hæfari til þess að sinna því en karlinn þá má segja að komið sé verr fram við konuna á grundvelli kyns síns.

Mismunun getur verið eitt birtingarform eineltis.



## Meðferð mála innan Asparinnar

### Hvernig eru tilkynningar um ofbeldi meðhöndlaðar í Öspinni?

- Allar tilkynningar um ofbeldi eru teknar alvarlega hjá Öspinni.
- Allar tilkynningar um ofbeldi frá efnislega umfjöllun hjá stjórn eftir að ofbeldisvarnarfulltrúi hefur haft samband við bæði geranda og þolanda í þeim tilfellum sem það við á. Eigi síðar en 2 vikum eftir að frumtilkynning hefur borist.
- Ef þjálfari eða einhver á vegum Asparinnar hefur meðtekið tilkynningu um ofbeldi ber honum að hafa strax samband við ofbeldisvarnarfulltrúa Asparinnar sem leiðbeinir um næstu skref.
- Ef ofbeldið er gegn fullorðnum þá skal fylgja áætlun þjálfara um ofbeldi gegn fullorðnum.
- Ef ofbeldið er gegn barni skal strax hafa samband við foreldra og í samráði við þá hafa samband við viðeigandi aðila.
  - Ef foreldri er grunað um ofbeldi gegn börnum þá skal strax hafa samband við lögreglu og/eða barnaverndarnefnd.
- Allar tilkynningar um líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi teljast brýnnar og skal hafa samdægurs samband við lögreglu og/eða barnaverndarnefnd.
  - Ef vafi er um hvort lögbrot hafi verið framið skal hafa samband við lögreglu og leita ráða um hvort svo sé.
  - Eftir tilkynningu til lögreglu skal hafa samband við ofbeldisvarnarfulltrúa Asparinnar og hann mun fylgja málinu eftir hjá lögreglu til að hafa ekki áhrif á rannsókn málsins.
- Í þeim málum sem ekki teljast brýn skal Ofbeldisvarnarfulltrúinn kalla aðila á fund eigi síðan en viku eftir að frumtilkynning berst.
- Öspin má aldrei koma í veg fyrir eða draga úr að mál séu tilkynnt til lögreglu.

### Hvernig eru mál meðhöndluð hjá stjórn Aspar?

- Stjórn Aspar tekur öll mál til meðferðar eftir að Ofbeldisvarnarfulltrúinn hefur tekið niður málsatvik frá báðum aðilum máls.
  - Stjórn Aspar mun sjá til þess að stjórnafund sitji engir aðilar sem hafa hagnuni að gæta sem varða málið.
- Öll mál fá efnislega meðferð óháð því hvort mál var kært til lögreglu.
  - Ekki skiptir máli hvort málið leiðir til kæru hjá lögreglu eða hvort það sé felld niður á rannsóknarstigi.
- Stjórn Aspar tilnefnir ofbeldisvarnarfulltrúa.
- Á meðan mál er til efnislegrar meðferðar hjá lögreglu þá mun Öspin:
  - Fjalla um málið og óska eftir því að sá sem sakaður er um ofbeldi dragi sig til hlés á meðan málið er hjá lögreglu.
- Mál sem eru ekki sakamál og mál sem hlotið hafa efnislega meðferð hjá lögreglu skal stjórn Aspar fylgja eftir og fá skýrslu um hjá ofbeldisvarnarfulltrúa og/eða Samskiptafulltrúa Íþróttta og æskulýðsvettvangs.
- Ofbeldisvarnarfulltrúi skal funda með báðum aðilum í sitt hvoru lagi sem mun leiða til að:
  - Ofbeldisvarnarfulltrúi skal gera skýrslu úr báðum viðtölum og flytja úrdrátt fyrir stjórn Aspar til umfjöllunar.

- Ofbeldisvarnarfulltrúinn skal koma með tillögur að úrlausn málsins.
- Öspin mun styðja þann sem tilkynnir og reyna að draga eins mikið og hægt er úr því álagi sem fylgir því að tilkynna ofbeldi.
- Öspin mun aðstoða þann sem tilkynnir á allan þann máta sem hægt er svo honum líði aftur vel við stundun íþróttarinnar sinnar.

### Hlutverk ofbeldisvarnarfulltrúa.

- Ofbeldisvarnarfulltrúinn mun stofna mál og halda utan um gögn sem varða tilkynningar.
- Ofbeldisvarnarfulltrúinn mun hafa samband við samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs til að sjá til þess að mál verði skráð hjá honum ásamt því að leita ráða varðandi mál.
- Málskrá ofbeldisfulltrúa mun innihalda:
  - Frumtilkynningu / atburðaskráningu.
  - Dagsetningar í málinu.
  - Úrdrátt úr viðtölum.
  - Dagsetningu og úrdrátt af stjórnarfundi.
  - Viðbrögð/viðurlög í málinu.
- Ofbeldisvarnarfulltrúi mun reyna að skrá eins lítið af smáatriðum eða atriðum um einkahagi einstaklinga eins og hægt er.
- Markmið málskránna er að halda utan um málið og viðbrögðum við því svo hægt sé skoða seinna, með tilliti til þess hvort mál tengdum aðilum muni leiða til kæru til lögreglu, eða ef þau koma til umfjöllunar fjölmiðla á einhverjum stigum málsins eða einhvern tímann seinna.
- Öll atriði málsins teljast trúnaðarmál og mun Ofbeldisvarnarfulltrúinn halda fullan trúnað við aðila málsins.
- Málskrá skal aldrei og mun aldrei vera dreift eða aðgengileg öðrum en ofbeldisfulltrúum Aspar og vera læst með lykilorði.

### Meðhöndlun upplýsinga

- Stjórn Aspar skal sjá til þess að málsatriði séu ekki rædd utan stjórnar og málsatriði séu ekki rædd við aðra en stjórn, ofbeldisvarnarfulltrúa Aspar og/eða samskiptafulltrúa Íþrótt- og Æskulýðsvettvangsins.
- Í málum sem hafa leitt til málslegarmeðferðar um stjórn Aspar og Ofbeldisvarnarfulltrúinn aðstoða lögreglu eins og hún biður eftir.
- Í málum sem hafa leitt til kæru hjá lögreglu mun stjórn Aspar leita eftir ráðleggingum hjá lögreglu um hvaða viðbrögð hún skal hafa innan Asparinnar áður en hún tilkynnir um málið innan þjálfarahóps og/eða iðkendamóts.
- Slúður og sögusagnir gera lögreglurannsókn og/eða málslega meðferð Asparinnar á tilkynningum erfiða og geta valdið meiri skaða hjá málsaðilum. Því skal draga eins mikið úr þeim eins og hægt er.

## Fyrir Þjálfara

### Ofbeldisatvik af hálfu Fatlaðs einstaklings í garð fatlaðs einstaklings eða barns.

1. Tryggja skal öryggis einstaklingsins sem grunur er um að hafi orðið fyrir ofbeldi.
2. Ef ofbeldið er gegn eða af hálfu barni hafa strax samband við foreldra.
3. Hafa samband við **Réttargæslumann Fatlaðra** í því sveitafélagi sem einstaklingarnar búa í ef atvikið telst alvarlegt (kynferðislegt ofbeldi, líkamlegt ofbeldi eða eignartjón). Réttargæslumaðurinn mun ákveða hvort ástæða er til að hafa samband við lögreglu eða barnaverndarnefnd.
4. Sýna viðeignandi framkomu, halda ró sinni, gæta að réttum viðbrögðum og hlusta vel á frásögn án þess að spyrja leiðandi spurninga.
5. Þjófást til að fara með einstaklinginum til lögreglu eða í lækni skoðun ef það á við.
6. Gera atburðarskráningu. Skrá strax niður vitni og tíma atviks.
7. Hafa samband við Ofbeldisvarnarfulltrúa.
8. Ef þvingun var beitt hafa samband við Velferðarráðuneytið innan 24 tíma.
9. Hafa samband eða tryggja að samband hafi verið haft við samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsmála.
10. Fá ráðleggingar og skipuleggja hvernig skuli hagað æfingum ef báðir aðilar eða gerandi er iðkandi. Fá ráðleggingar hjá ofbeldisvarnarfulltrúa/samskiptaráðgjafa/barnavernd eða lögreglu varnandi næstu skref. Meginviðmiðið er að sá sem beitir ofbeldi sé vikið af æfingum/frá starfi Aspar á meðan málið er skoðað. Öspin skuldbindur sig til að standa vörð um þolandann og auðvelda viðkomandi að halda áfram iðkun.
11. Skila útprentaðri skráningu (frumriti) inn til Asparinnar og fá stimpil á hana innan viku.

### Ofbeldisatvik af hálfu ófatlaðs einstaklings í garð fatlaðs einstaklings eða barns.

1. Tryggja öryggi einstaklingsins sem grunur er um að hafi orðið fyrir ofbeldi.
2. Ef ofbeldið er gegn eða af hálfu barni hafa strax samband við foreldra. Ef ofbeldið er af hálfu foreldis þarf ekki að tilkynna að atvikið verði tilkynnt.
3. Hafa samband við **lögreglu** ef atvikið telst alvarlegt (kynferðislegt ofbeldi, líkamlegt ofbeldi eða eignartjón). Lögreglan mun svo hafa samband við réttargæslumann viðkomandi einstaklings og/eða barnaverndarnefnd.
4. Þjófást til að fara með einstaklinginum til lögreglu eða í lækni skoðun ef það á við.
5. Gera atburðaskráningu. Skrifa strax niður vitni og tímasetningu.
6. Hafa samband við ofbeldisvarnarfulltrúa.

7. Tryggja að samband hafi verið haft eða muni vera haft við Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsráðs.
8. Fá ráðleggingar og skipuleggja hvernig skuli hagað æfingum ef báðir aðilar eða gerandi er iðkandi. Fá ráðleggingar hjá ofbeldisvarnarfulltrúa/samskiptaráðgjafa/barnavernd eða lögreglu varnandi næstu skref. Meginviðmiðið er að sá sem beitir ofbeldi sé vikið af æfingum/frá starfi Aspar á meðan málið er skoðað. Öspin skuldbindur sig til að standa vörð um þolandann og auðvelda viðkomandi að halda áfram iðkun.
9. Skila útprentaðri skráningu (frumriti) inn til Asparinnar og fá stimpil á hana innan viku.

### Ofbeldisatvik af hálfu fatlaðs einstaklings í garð ófatlaðs einstaklings eða barns.

1. Tryggja öryggi þess sem grunað er að hafi orðið fyrir ofbeldi.
2. Ef ofbeldið er gegn eða af hálfu barni hafa strax samband við foreldra. Ef gerandinn er foreldri barnsins/einstaklingsins þarf ekki að tilkynna honum að málið verði kært.
3. Hafa samband við **lögreglu** ef atvikið telst alvarlegt (kynferðislegt ofbeldi, líkamlegt ofbeldi eða eignartjón). Lögreglan mun svo hafa samband við réttargæslumann viðkomandi einstaklings eða barnaverndarnefnd.
4. Þjóðast til að fara með einstaklinginum til lögreglu eða í lækni- og sálfræðingunum ef það á við.
5. Gera atburðarskráningu. Skrá niður vitni og tímasetningu strax.
6. Hafa samband við ofbeldisvarnarfulltrúa.
7. Tryggja að samband hafi verið haft eða muni vera haft við Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsráðs.
8. Fá ráðleggingar og skipuleggja hvernig skuli hagað æfingum ef báðir aðilar eða gerandi er iðkandi. Fá ráðleggingar hjá ofbeldisvarnarfulltrúa/samskiptaráðgjafa/barnavernd eða lögreglu varnandi næstu skref. Meginviðmiðið er að sá sem beitir ofbeldi sé vikið af æfingum/frá starfi Aspar á meðan málið er skoðað. Öspin skuldbindur sig til að standa vörð um þolandann og auðvelda viðkomandi að halda áfram iðkun.
9. Ef þvingun var beitt skal hafa samband við Velferðarráðuneytið innan 24 tíma.
10. Skila útprentaðri skráningu (frumriti) inn til Asparinnar og fá stimpil á hana innan viku.

### Ofbeldisatvik af hálfu fatlaðs einstaklings í garð þjálfara.

1. Tryggja öryggi á staðnum.
2. Ef ofbeldið er af hálfu barns skal strax hafa samband við foreldra.

3. Hafa samband við **lögreglu** ef atvikið telst alvarlegt (kynferðislegt ofbeldi, líkamlegt ofbeldi eða eignartjón). Lögreglan mun svo hafa samband við réttargæslumann viðkomandi einstaklings eða barnaverndarnefnd.
4. Hafa samband við ofbeldisvarnarfulltrúa strax ef lögreglan var kölluð til.
5. Leita til Heilsugæslu eða bráðamóttöku til að fá áverkavottorð ef um líkamlega áverka var að ræða.
6. Gera atburðarskráningu. Skrifa niður vitni og tímasetningu strax.
7. Hafa samband við ofbeldisvarnarfulltrúa.
8. Ef um alvarlegan atburð var að ræða á að tilkynna hann til vinnueftirlitsins (<https://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd/oryggi/vinnuslys>).
9. Tryggja að samband hafi verið haft eða muni vera haft við Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsráðs.
10. Fá ráðleggingar og skipuleggja hvernig skuli hagað æfingum ef gerandi er iðkandi. Fá ráðleggingar hjá ofbeldisvarnarfulltrúa/samskiptaráðgjafa/barnavernd eða lögreglu varðandi næstu skref. Meginviðmiðið er að sá sem beitir ofbeldi sé vikið af æfingum/frá starfi Aspar á meðan málið er skoðað. Öspin skuldbindur sig til að standa vörð um þolandann og auðvelda viðkomandi að halda áfram þjálfun.
11. Ef þvingun var beitt skal hafa samband við Velferðarráðuneytið innan 24 tíma.
12. Skila útprentaðri skráningu inn til Asparinnar og fá stimpil á hana innan tveggja daga. Öspin geymir afrit en þjálfari fær frumrit til sinnar vörslu upp á tryggingar viðkomandi.
13. Ef sækja þarf um sjúkradagpeninga skal fylla út tilkynningu um slys á vef Sí (<https://www.sjukra.is/heilbrigdisthjonusta/sjukradagpeningar/>) og láta Öspina undirrita og þjálfari skilar svo inn. Öspin tekur afrit og geymir með tilkynningu.

### Ef grunur er um ofbeldi i garð einstaklings af hálfu foreldra eða forsjáaðila

1. Ef foreldri er grunað um ofbeldi gegn börnum þá skal strax hafa samband við lögreglu og/eða barnaverndarnefnd. Ekki þarf að tilkynna foreldra/forsjáaðila að tilkynnt hafi verið til yfirvalda.
2. Allar tilkynningar um líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi teljast brýnnar og skal hafa samdægurs samband við lögreglu og/eða barnaverndarnefnd.
3. Ef vafi er um hvort lögbrot hafi verið framið skal hafa samband við lögreglu og leita ráða um hvort svo sé.
4. Eftir tilkynningu til lögreglu og/eða barnaverndanefndar skal hafa samband við ofbeldisvarnarfulltrúa Asparinnar og hann mun fylgja málinu eftir hjá lögreglu til að hafa ekki áhrif á rannsókn málsins.
5. Fá ráðleggingar og skipuleggja hvernig skuli hagað æfingum. Fá ráðleggingar hjá ofbeldisvarnarfulltrúa/samskiptaráðgjafa/barnavernd eða lögreglu varnandi næstu skref.

Meginviðmiðið er að sá sem beitir ofbeldi sé vikið af æfingum/frá starfi Aspar á meðan málið er skoðað. Öspin skuldbindur sig til að standa vörð um þolandann og auðvelda viðkomandi að halda áfram iðkun.

## Hvert á að tilkynna ofbeldi innan Aspar?

Öspin hefur tilgreint ofbeldisvarnarfulltrúa sem taka við tilkynningum eða fyrirspurnum varðandi ofbeldi.

Öspin tekur efnislega á öllum tilkynningum sem berast.

- Hildur Arnar símanúmer: 693-0643  
netfang:hildura@nt.is og/eða
- Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsvettvangsins.

## Hlutverk ofbeldisvarnarfulltrúa.

- Ofbeldisvarnarfulltrúinn mun stofna mál og halda utan um gögn sem varða tilkynningar.
- Málskrá mun innihalda:
  - Frumtilkynningu / atburðaskráningu.
  - Dagsetningar í málinu.
  - Úrdrátt úr viðtölum.
  - Dagsetningu og úrdrátt af stjórnarfundi.
  - Viðbrögð/viðurlög í málinu.
- Ofbeldisvarnarfulltrúi mun reyna að skrá eins lítið af smáatriðum eða atriðum um einkahagi einstaklinga eins og hægt er.
- Markmið málskránna er að halda utan um málið og viðbrögðum við því svo hægt sé skoða seinna, með tilliti til þess hvort mál tengdum aðilum muni leiða til kæru til lögreglu, eða ef þau koma til umfjöllunar fjölmiðla á einhverjum stigum málsins eða einhvern tímann seinna.
- Öll atriði málsins teljast trúnaðarmál og mun Ofbeldisvarnarfulltrúinn halda fullan trúnað við aðila málsins.
- Málskrá skal aldrei og mun aldrei vera dreift eða aðgengileg öðrum en ofbeldisvarnarfulltrúum Aspar.
- Þegar niðurstöður mála liggja fyrir hjá viðeigandi aðilum (lögreglu, barnavernd, dómstólum, samskiptaráðgjafa og/eða öðrum aðilum) tekur stjórn ákvörðun um framhald máls/niðurstöður máls með ráðleggingar samskiptaráðgjafa íþróttá og æskulýðsvettvangs að leiðarljósi.

- Mál sem eru til efnislegrar meðferðar hjá hinu opinbera eru ekki leyst endanlega fyrir en úrlausn fæst á þau mál. Þá er viðmiðið það að gerandi víkji af æfingum/frá starfi Aspar þar til opinber úrlausn hefur fengist og málið til lykta leitt hjá stjórn Aspar.
- Önnur mál sem ekki koma til úrlausnar á opinberum vettvangi eru leyst hjá ofbeldisvarnarfulltrúa og stjórn með ráðleggingar samskiptaráðgjafa íþróttar og æskulýðsvettvangs að leiðarljósi.